

Mallorca



La periodista catalana Ariadna Rogero, en una imagen de archivo.

IMAGEN CEDIDA POR A. ROGERO

JAUME BAUZÀ, PALMA

■ Arrojar luz sobre la salud mental y liberarla de prejuicios tan viejos como anclados. Es la batalla de la periodista Ariadna Rogero, que mañana visitará Palma invitada por el Sindicat de Periodistes de les Illes Balears (SPIB) para charlar sobre cómo informar con responsabilidad.

❏ ¿Qué es Obertament?

Ⓡ Es una alianza de diferentes organizaciones relacionadas con la salud mental que en 2010 concluyeron que el estigma era el problema común de todas ellas. Obertament empieza siendo una campaña de lucha contra el estigma, y poco a poco se amplía a proyectos para combatirlo en los ámbitos sanitario, laboral, educativo y medios de comunicación.

❏ Una de sus tareas es orientar a personas que sufren algún trastorno de salud mental para que hablen de su experiencia en los medios de comunicación.

Ⓡ Les coordino, les formo y acompaño. Normalmente yo no ofrezco entrevistas, las derivo a quienes han pasado por una experiencia en primera persona. Ponemos esas historias a disposición de los medios para que se visibilicen. La evidencia científica ha demostrado que lo que funciona para combatir los prejuicios es la historia vivencial; la persona que ha pasado por esta experiencia, se ha recuperado y explica lo que ha vivido. El objetivo es que sea un referente para otros que están viviendo lo mismo en silencio y soledad. Su testimonio puede empujarlas a pedir ayuda.

Ariadna Rogero

Responsable de portavoces de Obertament. Activista contra el estigma que sufren las personas con trastornos mentales, esta periodista catalana ofrece mañana en Palma una charla orientada a profesionales de los medios de comunicación en la que proporcionará una serie de pautas para informar correctamente de un tema que ha ganado visibilidad

«El error es pensar en las personas con un trastorno mental como si fueran ‘ellos’»

► «El tabú hace que nos sintamos frágiles cuando tenemos depresión» ► «Faltan testimonios de personas que han sobrevivido a una tentativa de suicidio»

❏ ¿El tabú se rompe rompiendo el silencio?

Ⓡ Es el primer paso. Los activistas que colaboran con Obertament coinciden en que cuando consiguen decirlo, se quitan un peso de encima. Hay quienes tienen en torno a 50 años a los que se les diagnosticó un trastorno mental en la adolescencia o en los años de Universidad y lo han mantenido oculto a todo su entorno durante veinte o treinta años, tomando medicación y asistiendo al psiquiatra de forma regular. Es una especie de doble

vida que supone un estrés añadido a lidiar con el problema en sí.

❏ Mañana se dirigirá a profesionales de medios de comunicación. ¿Qué nos tiene que decir? ¿En qué nos equivocamos cuando hablamos de salud mental?

Ⓡ El error más global es pensar en las personas con trastorno mental como si fuesen ‘ellos’. Como si hablásemos de las personas que tienen gripe. Y somos todas, las que la hemos pasado y las que potencialmente la podemos tener la semana que viene si sopla un poco de viento. Afecta a

todos, independientemente del origen o la clase social, y es lo más natural del mundo. No hay nada de lo que avergonzarse. Del mismo modo que no piensas que eres una persona frágil cuando vas al dentista a que te pongan un empaste, no deberías pensar que eres frágil porque pases una época con ansiedad o tengas síntomas de depresión. El tabú es lo que hace que pensemos así. Me sentiría muy orgullosa si los periodistas que asistan a la charla salen con la idea de que ‘yo también soy vulnerable’. Con el reco-

« Uno de los tabús más extendidos en los medios es vincular salud mental con violencia»

« Quien ha superado una experiencia y la explica, se convierte en un referente para otros en la misma situación»

nocimiento de la vulnerabilidad propia se abre un cambio de paradigma. Y cuando te pones a escribir, ya no escribes sobre un ‘otros’, sino sobre un ‘nosotros’.

❏ ¿Cuáles son los prejuicios más extendidos?

Ⓡ Uno de los principales y más perjudiciales es relacionar salud mental con violencia. Cuando les preguntas qué menos les gusta de cómo los medios de comunicación tratan este tema, la gran mayoría se quejan de que hablan de ellos como si fuesen violentos. Y no solo es su percepción; nuestros observatorios nos dicen que cuando los medios de comunicación hablan de salud mental, la suelen relacionar con violencia.

❏ Ahora también hay que hablar de suicidio.

Ⓡ Hace tres años la OMS publicó un comunicado en el que decía que se tenía que hablar del suicidio, pero con cuidado. Hay guías que nos dicen que es contraproducente especificar el método que ha seguido una persona para quitarse la vida. Piden no utilizar verbos como ‘cometer’, que nos remiten a un imaginario de crimen o pecado. Y evitar dar detalles morbosos. Hay algo que se explica muy poco en los medios: el testimonio de las personas que han sobrevivido a una tentativa. Eso tiene un efecto preventivo.

❏ En los medios existía la creencia de que hablar de suicidio provocaba un efecto contagio.

Ⓡ Existe un efecto contagio cuando se especifica el método. Eso es un riesgo para personas vulnerables que están pensando en hacerlo. Una compañera australiana nos explicaba el caso de una persona que se había tirado de uno de esos parkings exteriores que tienen varias alturas. Pues bien, un diario publicó un croquis del edificio, detallando de qué planta se había precipitado aquella persona. Estaban dando un mensaje de que si te tirabas desde una determinada altura, no ibas a fallar. La semana siguiente otra persona murió por suicidio en el mismo lugar.